

مراجعة في مادة التربية العلمية والتكنولوجية للسنة

الثالثة ابتدائي للفصل الأول (الجيل الجديد)

من اعداد المعلمة : بوخشم مريم

1/أكمل الفراغ:

تصنف الاغذية ضمن ست مجموعات هي :

- | | |
|---------|---------|
| ② | ① |
| ④ | ③ |
| ⑥ | ⑤ |

2/أجب ب (صحيح) أو (خاطئ) :

- يؤدي الاكثار من تناول الاغذية المصنوعة من السكر و الدهون إلى السمنة ← (.....)
- يصيب مرض كواشيوركور الاطفال بين 6 أشهر و 3 سنوات إذا توفرت اللحوم و الحليب و مشتقاته في تغذيتهم ← (.....)
- يظهر المصاب بمرض الكواشيوركور بعضلات ضعيفة و بطن منتفخ ← (.....)
- تراكم الدهون في الدم سببه الإكثار من تناول الخضر و الفواكه ← (.....)
- للمحافظة على صحتنا يجب أن تكون تغذيتنا متنوعة ← (.....)

3/أكمل الفراغ بما يناسب :

ينبض القلب بشكل و يستجيب نشاطه لتغير

4/أكمل بما تعلمت :

تصنف الأغذية ضمن مجموعات هي: اللحوم.....والفواكه و الخضر
و..... و الماء والمشروبات و
الوجبة الغذائية..... و هي التي توفر غذاء واحدا على الاقل من كل مجموعة

يسبب سوء التغذية مشاكل صحية خطيرة مثل:.....و.....
للمحافظة على يجب أن تكون تغذيتنا.....تتوفر على غذاء واحد من كل مجموعة من
المجموعات..... على الاقل.

5/ضع (ص) أمام صحيح و (خ) أمام خاطئ:

- القلب ينبض باستمرار ← (.....)
- يمكن جس نبض القلب من مكان واحد فقط ← (.....)
- إن دقات القلب غير متلازمة مع النبض ← (.....)
- يزداد نشاط القلب عند الاسترخاء ← (.....)
- عند زيادة الجهد العضلي تنقص دقات القلب و يتباطأ النبض ← (.....)

6/أربط :

- عند الجلوس
- عند المشي
- عند الجري
- 95 دقة في الدقيقة
- 110 دقة في الدقيقة
- 70 دقة في الدقيقة

7/ أجب عن الاسئلة التالية :

- ما معنى سوء التغذية ؟

- ماذا يجب فعله للمحافظة على سلامة صحتي ؟

- أين يمكن جس نبض القلب ؟

- كيف يتغير نشاط القلب ؟

- كيف تنتقل الحيوانات في أوساطها ؟

- لماذا تنتقل الحيوانات في أوساطها ؟

8/لاحظ ثم رتب سرعة نبضات القلب تصاعديا:

- طفل نائم ← (.....)
- طفل يجري ← (.....)
- طفل جالس ← (.....)
- طفل يمشي ← (.....)

9/ أضع (ص) أم (خ) :

- تتوقف نبضات القلب أثناء النوم ← (.....)
- تزداد نبضات القلب أثناء القيام بنشاط عضلي ← (.....)
- أستطيع حساب عدد دقات قلبي خلال مدة زمنية معينة ← (.....)
- اسمع دقات قلب زميلي عندما لأضع أذني على صدره ← (.....)

10/أربط بسهم بين الغذاء وما ينتج عنه من أمراض:

- الافراط في تناول العجائن

- العمى الليلي

- البدانة
- الكساح
- الهزال

- افتقار الوجبة للجزر
- الاعتماد على نوع واحد من الغذاء
- افتقار الوجبة للحليب و مشتقاته

11/ يقدم الجدول التالي نبض القلب عند طفل:

السباحة	العدو	النوم	
130	105	75	نبض القلب

عرف النبض؟.....

ما هو نبض القلب أثناء العدو؟.....
كيف يتغير نبض القلب عندما يزداد الجهد العضلي؟.....

12/ أربط بين الغذاء و المجموعة التي ينتمي اليها:

- | | |
|------------------|--------------------|
| ● البرتقال | ● الحليب و مشتقاته |
| ● الفول السوداني | ● اللحوم |
| ● الياوورت | ● الحبوب |
| ● السردين | ● الخضر و الفواكه |

13/ أربط كل حيوان بكيفية تنقله:

- | | |
|-----------|-----------|
| ● الارنب | ● المشي |
| ● الثعبان | ● القفز |
| ● الكبش | ● الزحف |
| ● الغراب | ● الركض |
| ● الدلفين | ● السباحة |
| ● الاسد | ● الطيران |

14/ ضع (صحيح) أو (خاطئ):

- القط من الحيوانات الاصبعية السير ← (.....)
- يرتكز القرد على راحة قدمه في تنقله ← (.....)
- تصنف الحيوانات حسب نظام غذائها الى مجموعتين ← (.....)
- تمتاز أرجل البطة بوجود أغشية سباحة ← (.....)
- ينتقل الخروف بفضل قوائمه ← (.....)
- يطير الحمام في الهواء بخفق جناحيه ← (.....)
- تنتقل البطة على سطح الماء بفضل جناحيها ← (.....)
- يسبح الدلفين بفضل جسمه و زعانفه ← (.....)

15/ أكمل الفراغات بنا يناسبها :

- القط / الجمل / الدب / الثعلب / البقرة / الحصان
- الحيوانات الأخصوية هي التي ترتكز على راحة أقدامها مثل :
 - الحيوانات الأصبعية هي التي ترتكز على أصابع أقدامها مثل :
 - الحيوانات ذوات الحوافر هي التي ترتكز على حوافر أقدامها مثل :

16/ أكمل بنا يناسب:

- عند زيادة الجهد العضلي ← دقات القلب و النبض

- عندما ينقص الجهد العضلي ← القلب نشاطه

17/ضع علامة (+) في الخانة المناسبة:

نمط تنقله	المشي	الركض	القفز	الزحف	الطيران	السباحة
الحيوان						
البطة						
الكلب						
الحمامة						
الحصان						
الكنغر						
التمساح						

18/ضع أمام كل جملة صحيحة (ص) أو خطأ (خ):

- يوجد القلب في الجهة اليسرى من الجسم ← (.....)
- يوجد القلب في القفص الصدري ← (.....)
- ينبض القلب عندما تقوم بمجهود عضلي فقط ← (.....)
- نتحسس نبض القلب عن طريق السمع ← (.....)
- النبض هو عدد دقات القلب في دقيقة واحدة من الزمن ← (.....)

19/املأ الجدول بما يناسب:

الحيوان	نمط التنقل	الاعضاء المستعملة	طريقة ارتكازها على الارض
الحصان			
الارنب			
القط			
الحمامة			

- ما هو سبب تنقل الحيوانات المذكورة في الجدول؟

.....

.....

20/أربط:

- أثناء الشهيق
- أثناء الزفير
- ينبض قلبي
- باستمرار ليلا و نهارا
- يدخل الهواء فيرتفع الصدر
- يخرج الهواء فينخفض الصدر

21/أذكر نمط تنقل كل حيوان و الاعضاء التي تساعد على ذلك:

- الارنب ←
- الحصان ←
- الحمامة ←

- التمساح ←
- السمكة ←

22/أكمل بما يناسب :

النبض / متلازمة / نتحسسه / دقاته
يظهر نشاط القلب من خلال والذي عن طريق بعض الأماكن في الجسم.
دقات القلب مع النبض.

33/ضع (صحيح) أو (خاطئ):

- تختلف أنماط التنقل حسب كل حيوان ← (.....)
- تنتقل كل الحيوانات على الأرض مشياً فقط ← (.....)
- كل الطيور يمكنها الطيران ← (.....)
- يستطيع الضفدع القفز بسبب أطرافه الأمامية الطويلة ← (.....)
- تختلف الأعضاء المستعملة في التنقل من حيوان لآخر ← (.....)
- ينتقل الحيوان للبحث عن غذائه ← (.....).

السند 1:

بهاء الدين طفل في الثامنة من العمر , غذاءه المفضل هو الوجبات السريعة التي تباع في المحلات . فهو مدمن على تناولها إلى أن أصبح يعاني من البدانة.

التعليمة

من بين الاطعمة التالية صنف الجدول الأطعمة غير الصحية التي يتناولها بهاء الدين ؟

● ما هو المرض الذي أصاب بهاء الدين؟ لماذا ؟

الأطعمة	الوجبة المفضلة لخاد
بيتزا	
حساء البطاطا	
البطاطا المقلية	
السلطة	
المشروبات الغازية	
البيرغر باللحم	
الشاورما	
الموز	
الطماطم	

● هل هو مرض خطير ؟ علل ؟

● ماهي النصيحة التي تقدمها لخالد؟

السند 2

● قرر بهاء الدين بعد ذلك أن يتبع نظاما غذائيا متوازنا يتكون

من الخضر و الفواكه , الحبوب واللحوم والماء و مع ممارسة الرياضة يوميا استطاع بهاء الدين ان يعود الى وزنه الطبيعي و أصبح يتمتع بجسم سليم .

التعليمة

● ماهي المجموعات الغذائية التي ذكرت في السند 2 ؟

● هل تعرف مجموعات غذائية أخرى أذكرها ؟

● ما رأيك في القرار الذي اتخذه بهاء الدين ؟

- أذكر وجبة غذائية متوازنة و صحية.
- مكونات الوجبة :

نشاط ادماجي

السؤال الاول:

- قدمت الوجبة الغذائية التالية من طرف المطعم المدرسي ,مكونات الوجبة :سلاطة +خبز +عدس+ بيض+ جبن+ برتقال + ماء.
- هل الوجبة المقدمة متنوعة؟ وضح ذلك ؟

السؤال الثاني:

- أكتب أمام كل سبب المشكل الصحي الناتج عنه:
- عدم غسل الأسنان بعد الأكل ← (.....)
 - نقص في تناول الحليب و مشتقاته ← (.....)
 - الإكثار من تناول الدهون و السكريات ← (.....)
 - عدم تناول اللحوم و الحليب و البيض ← (.....)

السؤال الثالث :

قامت سلمى بجس نبضها و عدد دقات قلبها فتحصلت على النتائج التالية:

النبض	عدد دقات القلب
105 دقة في الدقيقة	105 دقة في الدقيقة

- ① ماهي الأماكن التي يمكن ان تجس بها سلمى نبض قلبها ؟

- ② قارن بين النبض و عدد دقات القلب عند سلمى؟

- ③ ماذا تستنتج ؟